



## Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. Juni 2025

### ALTER PSYCHIATRIE - WITZ



#### **Liebe Mitglieder, Freunde und Interessierte!**

Die im Newsletter geäußerten Ansichten und Meinungen sind allein jene der Verfasser und spiegeln nicht unbedingt den Standpunkt des Lvpeh e.V. wider.

Die Jahresbroschüre 2024 kann als [PDF \(41MB\) heruntergeladen](#) werden.

Es gibt eine Version (Qualitätsverlust der Bilder und Grafiken) mit [5MB zum herunterladen](#).

### **»Aggression«**

In den letzten 12 Monaten wurde ich öfter schwerer aggressiv. Ein Wutstau, der spontan und unvermittelt ausbrach.

Kleinste Auslöser ließen mich schnell „hochkochen“ und ich schlug gegen Wände und Schranktüren, ich konnte immer weniger leisten, verkroch mich ins Bett, meine persönlichen Ziele und Buchprojekte lagen brach, der

Abwasch ließ auf sich warten, die Wohnung verlotterte manchmal, ich konnte mich nicht mehr um den Müll kümmern.

Es war klar, dass es irgendwann schlimmer wurde. „Aggression“ kannte ich viele Jahre nicht, oder nur sehr wenig auffällig. Dann kam es bald auch zu Beleidigungen im Umfeld und immer mehr sozialem Rückzug.

Meinem Vater wurde ich manchmal aggressiv gegenüber durch seine ständige Bevormundung und hilfloses Gerede.

Ich konnte die Aggressionsimpulse nicht immer steuern, sie treten öfter in bestimmten Situationen auf der Einsamkeit, der Hilflosigkeit und der Überforderung.

Heute bin ich mir bewusster, dass die Aggression doch etwas mit Depressivität zu tun hat. Wenn man nicht von einer major depression gar sprechen möchte.

Die Aggression war zwar keiner Person direkt gegenüber oder auch Sachbeschädigung, aber diese innerliche Wut und diese Aggressionsimpulse waren mir neu. Ich kannte das viele Jahre nicht. Wut und Aggressionsimpulse erschöpfen den Menschen, viele Männer, die an einer Depression leiden, werden schneller aggressiv und reizbar. Vielleicht sind viele depressionskranke Männer auch deshalb so müde, weil die Wut sie an die Grenzen treibt.

Das sind alles typische Merkmale männlicher Depression. Gerade auch die psychosozialen Umstände lassen Männer in die Depression schlittern, doch der Irrglaube an Traurigkeit und Niedergeschlagenheit hält sich hartnäckig. Denn bei Männern zeigt sich die Depression u.U. völlig anders.

Wut und Ärger sind ein sehr schlechtes Zeichen und zeigen auf, dass man evtl. an einer komplexen, chronifizierten Depression leiden kann.

Mein Behandlungsversuch Nummer 1 sah so aus, dass ich Promethazin einnahm. Erst als Tabletten, dann als Tropfen, doch es wurde immer schlechter. Die Beruhigung durch das Mittel schlug bisweilen noch mehr in Aggressivität um. Promethazin ist bei schweren Aggressionsimpulsen nicht geeignet. Höchstens bei psychotischer Aggression, aber das weiß doch keiner mehr so genau, was das ist. Haloperidol plus Promethazin? Der Untergang ist schnell bestellt. Sinn macht mehr eine antidepressive Therapie, denn

Meine Aggression ist schließlich doch auf eine mittelschwere Depression zurückzuführen. Also muss die Depression behandelt werden. Und wie sieht diese Therapie aus? Auch mit einem Antidepressivum natürlich, jahrelang wurde mir das nicht verordnet aufgrund der „Schizophrenie“, bis meine Psychiaterin doch nun einlenkte und mir Citalopram verschrieb. 10 mg soll ich

täglich einnehmen. Heute ist Tag 4, man kann bestimmt noch nicht viel sagen.  
Ich hoffe, es wird noch etwas besser.

Heute Abend ist der erste Abend, an dem es mir tatsächlich ein wenig besser geht. Ganz ohne chronische Aggressivitäten.-

Es begrüßt euch freundlich

Janos Pletka

## 50 Jahre Psychiatrie Enquete Leipzig – Menschenrechte je nachdem?

Als armutsbetroffener Psychiatrieerfahrener habe ich mich gefreut, dass der Besuch der Veranstaltung für mich und viele andere finanziell unterstützt werden sollte. Das war eine gute Gelegenheit, mitzureden und mitzumachen, wenn es um unsere Belange geht.

Manchmal muss ich denken, wie lange habe ich überhaupt noch die Chance dazu.

Seit Jahren werde ich selbst schwer angegriffen.

Und die politischen Entwicklungen regional und international sind alles andere als gut.

Ich habe mich oberflächlich informiert über die ursprüngliche Psychiatrie Enquete. Sie war das Ergebnis einer Untersuchungskommission, die wegen menschenunwürdiger Zustände deutscher Psychiatrien 1975 ihre Ergebnisse auf etwa 430 Seiten präsentierte.

Für den damaligen Zeitgeist wurden einige weitreichende Forderungen gestellt, etwa Gleichstellung von psychisch und somatisch Kranken, Abschaffung der Großanstalten, Förderung von Selbsthilfe und gemeindenahen Strukturen, Förderung von Weiterbildung.

Einige Forderungen sind aber auch heute noch kritisch zu betrachten. So ging es bezüglich erwähnter Gleichstellung wohl eher um Versicherungsfragen, da psychische Krankheiten organisch im Hirn zu verorten waren. Auch wirft die beabsichtigte Trennung von sogenannten geistig und Psychisch Kranken neue diskriminierende Probleme auf. Und „Geistig Kranke“ wurden weiterhin dazu aufgefordert, sich möglichst sterilisieren zu lassen, aber natürlich „aus eigenem Willen“.

Es war also an der ursprünglichen Enquete sicher nicht alles gut und fortschrittlich.

Mein Besuch war von einigen persönlichen Problemen überschattet, unter anderem hatte ich Verlust Schlüssel und Dokumente in den Tagen zu beklagen. Als Betroffener bin ich es mittlerweile gewohnt, mit einigen Problemen umzugehen, und irgendwie klappte es dann doch.

Am Sonntag, 1. Mai 2025 abends kam ich in meiner Unterkunft in Leipzig an, in dieser Stadt hatte ich bereits 2016 bis 2018 gelebt. Unterwegs in den

öffentlichen Verkehrsmitteln gab es schon alle möglichen Kommunikationszugriffe und auch ein paar kurze Unterhaltungen. Die kriminellen Zugriffe bei mir hatten leider überwiegend in diesem Umfeld begonnen und sich seitdem weiter ausgebreitet und verändert. Es war also auch eine kleine Zeitreise für mich.

Montag früh vor der Veranstaltung traf ich Mitarbeiter:innen von die-BPE und BPE, wir verteilten Flyer und präsentierten ein Transparent, um auf Menschenrechtsverletzungen der Psychiatrie aufmerksam zu machen. UN und WHO fordern schon lange Abschaffung von Zwangsmaßnahmen, das Motto des [LPE NRW](#), [BPE](#) lautete „Kein Grund zu feiern.“ Wir kamen vielfach ins Gespräch und freuten uns über Interesse an unserem Engagement. Bei dem schweren Thema gab es natürlich auch Meinungsverschiedenheiten und ein paar unsachliche Kommentare. Das positive Interesse an unserem Engagement jedoch überwog, Selbsthilfe war ja auch eine Forderung der Enquete. Sogar ein Reporter war unterwegs und machte Interviews.

Offiziell ging es um 10:00 im Neuen Rathaus los, es moderierte Ralph Erdenberger (WDR5, Angehöriger). Im Umfeld versuchte ich schon früh, auf mögliche mobile Schalleinmischungen und deren Bedeutung aufmerksam zu machen, die auch in verschiedener Form auftraten.

Zur Begrüßung redete [Burkhard Jung](#) (Oberbürgermeister Leipzig), dann Dr. Attiya Khan (Referatsleiterin Sachsen für Soziales, Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt). Danach [Prof. Dr. Georg Schomerus](#) (Klinikdirektor Psychiatrie Psychotherapie Universitätsklinikum Leipzig) sowie Dr. Katharina Ratzke (Referentin Sozialpsychiatrie Diakonie Deutschland) und Jörg Holke (Geschäftsführer Psychisch Kranke e.V.) vom Kontaktgespräch Psychiatrie.

Die Veranstaltung lief überwiegend mit zusätzlich projiziertem Redetext und Gebärdendolmetschen, es gab auch einen Ruhe- und Rückzugsraum. Danke dafür.

Um 10:35 sollten die heutigen Herausforderungen im dialogisch besetzten Auftakt- Panel angesprochen werden. Mit dabei: Rainer Schaff (Bundesnetzwerk Selbsthilfe Seelische Gesundheit), Dr. Heike Stecklum (Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.), Dr. Dyrk Zedlick (Chefarzt Gemeindenahe Psychiatrie St. Georg, SPD Leipzig, Vorstand APK), dann Nadja Abuchater-Bier (Vorständin Gemeindediakonie Mannheim).

In den Anfangsbeiträgen wurde zunächst die Veranstaltung selbst präsentiert mit gesellschaftlichem Hintergrund, doch man konnte auch die aktuell verbreitete Problematisierung von „psychisch Auffälligen“ heraushören (die sich ja nicht so gut verhalten wie bessere Kranke) sowie „psychisch kranken Gewalttäter:innen“. Die Argumentation wirkte auf mich in

diesen Punkten teilweise instrumentalisierend und stigmatisierend.

Der Vorschlag eines besser vernetzten Hilfesystems etwa wie eine Deutschlandcard wurde mehrfach aufgegriffen. Wir müssen in Ruhe darüber nachdenken, was die Vorschläge konkret bedeuten und bewirken sollen. Als manipulative akustische Störungen nahm ich einige merkwürdige Versprecher wahr, die von außen getriggert wirkten.

Um 11:30 gab es einen Vortrag zu psychiatrischen Reformen aus nationaler und internationaler Perspektive von [Prof. Dr. Thomas Becker](#) (Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinikum Leipzig). Der Vortrag wurde dann kommentiert von Gabriele Glockner (ehem. Vorständin Landesverband Baden-Württemberg Angehörige psychisch erkrankter Menschen) aus ihrer Perspektive.

Ihre echte Überzeugung konnte man fühlen, doch als selbst Betroffener kenne ich Probleme bei einer manchmal einseitigen Sichtweise von Angehörigen. Gut gemeint ist ganz sicher nicht immer gut. Und die Gedanken von Familienangehörigen sind nicht immer die besten. Wenn Betroffene sich abweisend oder anders verhalten, dann sind sie nicht automatisch krank, sondern ihre Gefühle haben Gründe und Berechtigung. Das sollte meiner Meinung nach respektiert werden, wenn es ein echtes Interesse an Gesundheit und am Menschen gibt.

Ab 14:00 begannen die ersten 6 Workshops:

1. Partizipation als Unternehmensstrategie
2. Vom Nachzügler zum Taktgeber – Warum Professionelle und Politik mit der Selbsthilfe zusammenarbeiten müssen
3. Von der Institution zum Individuum in seiner Lebenswelt
4. Sicherstellung vom Hilfen und Vermeidung von Zwang – Wie kann das gehen?
5. Perspektiven für Peers in der Versorgung
6. Gesellschaftliche Teilhabe – Von separaten Hilfen zu SGB-übergreifenden Komplexleistungen

Selbst habe ich am Workshop 4 teilgenommen wegen der sehr realen Diskussion um Zwangsmaßnahmen und den sehr realen Folgen für Betroffene. Angeleitet wurde die große Gruppe von Matthias Rosemann (Stellv. Vors. Aktion Psychisch Kranke e.V.), Patrick Nieswand (Geschäftsführer DGSP, Politologe, Krankenpfleger), Rosi Haase (Künstlerin, Aktivistin, Mitbegründerin verschiedener Vereine), Annette Loer (Richterin Betreuung Hannover, Vorstand Betreuungsgerichtstag), Klaus Petzold (ehem. Leiter SPD Ostholstein, Arzt Psychiatrie und Psychotherapie). Es wurde Schutz über den besprochenen Inhalt des Workshops vereinbart.

Die Versorgung in der ersten Mittagspause war etwas spärlich, aber wir sollten dabei die sozialen Gedanken beachten. Schließlich wurde dadurch gespart und wie erwähnt gab es für die Tagung verschiedene Förderung psychiatrieerfahrener Teilnehmer:innen.

15:30 folgte der Vortrag „Nicht über uns ohne uns“? – Entwicklungslinien und Herausforderungen von Partizipation in der Psychiatrie von Elke Prestin. Prof. [Dr. med. Steffi Riedel-Heller](#) (Direktorin Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health, Medizinische Fakultät der Universität Leipzig) kommentierte aus der Perspektive der psychiatrisch Tätigen. Danach folgte eine Diskussion.

Wie soll in der Praxis eine echte Teilhabe aussehen, und was sind die Probleme dabei? Teilnehmer:innen brachten ihre eigene Erfahrungen und Standpunkte ein.

Um 16:30 fand das Abschlussplenum des ersten Tages statt.

Danach war ich noch mit einer kleinen Gruppe Psychiatrieerfahrener bei schönem Wetter im Park mit Proviant und gutem Austausch.

19:00 Uhr begann die Abendveranstaltung im Kupfersaal, die Würdigung der Psychiatrie Enquete.

Begrüßung machte Dr. Kirsten Kappert-Gonther (MdB, Vorsitzende Aktion Psychisch Kranke).

In der Gesprächsrunde außerdem dabei:

Dr. Niels Pörksen, Christian Reumschüssel-Wienert (Dipl. Sozialwirt und Soziologe, früherer Referent Psychiatrie und queere Lebensweisen parit. LV Berlin, ehrenamtl. Vors. Beirat DGSP-Stiftung, Vorstand Berliner Ges. für Soziale Psychiatrie, tätig im BAS) Martina Heland-Graef (Vorstand Dachverband Gemmeindepsychiatrie, 1. Vors. Ruth-Fricke-Stiftung), Prof. Dr. Thomas Bock (UKE, [Irre menschlich Hamburg](#)), Siegfried Haller (Vorsitzender LV der Angehörigen psychisch kranker Menschen Sachsen), Dr. Maria Rave-Schwank ([DGSP Karlsruhe](#)).

Wegen ein paar Handicaps kam ich mit einer anderen Teilnehmerin etwas später an.

Zeitzeugen berichteten über frühere eigene psychiatrische Erfahrungen aus der Zeit der Entstehung der Enquete und die Entwicklungen seit damals. Auch hier gab es wieder einige unklare mobile akustische Störungen und Beeinflussungen der Beiträge, die zum Teil immerhin benannt wurden.

Damit meine ich aber nicht den Zwischenruf am Ende der Veranstaltung von Matthias Seibt (Vorstand BPE), der sich über Heuchelei beschwerte bei weiterhin schwerer Psychiatriegewalt und vielen Todesfällen in der heutigen Zeit.

Nach der Abendveranstaltung tauschten wir uns beim Get-Together aus, ungezwungen, doch über schwere Themen. Auch hier wieder akustische Einmischungen unklarer Herkunft, über die ich mich ärgerte und den fehlenden Umgang damit. Für mich steht fest, dass mit nicht geregelten und genannten nachrichtendienstlichen Stimmtechniken unsere Demokratie und das soziale und psychiatrische System korrumpiert wird. Zudem werden damit sogenannte „Stimmhörer:innen“ weiter ausgegrenzt und stigmatisiert, oft mit Fehldiagnosen wie Schizophrenie, während akustische Zugriffe keineswegs als Halluzinationen für viele Menschen hörbar sind und wirken.

Dann geht es zurück in die Unterkunft, die ganze Zeit muss ich übrigens mit einem oszillierenden Pfeifton wechselnder Intensität von etwa 18300Hz äußerer Herkunft umgehen, der ebenso bis heute nicht geklärt ist.

Am 2. Tag versuchte ich vor der Veranstaltung noch etwas Sonne zu tanken. Währenddessen konnten einige Teilnehmer:innen selbst miterleben, wie die von mir erlebte organisierte Kriminalität mit Schalltriggerreizen und Ausgrenzungsprovokationen funktioniert. Ich machte auch einige auffällige Bemerkungen, um auf die Problematik aufmerksam zu machen. Ich wollte, dass dieses Problem endlich mal wirklich angesehen und verstanden wird. Mein auffälliges Verhalten ist oft eine Folge der ständigen Kriminalität und Zugriffe, die mich und mein Umfeld triggern. Zudem sind meine Reaktionen wie zum Beispiel provokative Witze reale Auswege aus schwierigen Situationen, um nicht feindselig zu reagieren und um menschlichen Kontakt herzustellen. Es ist ein riesiges Problem unserer Gesellschaft, dass auffälliges Verhalten so sehr grundsätzlich kritisiert wird, obwohl es geradezu vielfach dringend notwendig ist!

Auffällig sein ist alles andere als gleichbedeutend mit falsch sein. Der Konformitätsdruck zusammen mit geschilderten Techniken macht nicht nur einzelne Menschen krank, sondern verschlimmert unser gesamtes Gesellschaftsklima! Das müssen wir erkennen.

Man kennt sich jetzt ein bisschen, um 10:00 geht es heute weiter mit dem Vortrag „Die Institutionen in den Köpfen – Wie geht der Weg in der psychiatrischen und psychosozialen Versorgung weiter“ von Matthias Rosemann (Stellv. Vors. [Aktion Psychisch Kranke](#)).

Der Vortrag ist packend und aufwühlend. Matthias Rosemann schafft es, uns die dringende Notwendigkeit von Umdenken aufzuzeigen. Viele Missbrauchserfahrungen mit dem psychiatrischen System finden deshalb statt, weil immer nur die Institutionen verteidigt werden statt dass den Menschen wirklich geholfen wird.

Psychiatrie soll und muss den Menschen wirklich helfen und dienen. In unserer bedrohlichen Zeit muss Psychiatrie auch wieder politisch sein, und zwar auf die richtige Weise. Menschen brauchen echte und glaubwürdige Hilfe und Schutz, um sie geht es. Wenn das nicht erkannt wird, gehen wir alle in die falsche Richtung und verlieren unsere Rechtfertigung für unser Handeln.

Menschen brauchen sichere Orte. Psychiatrie muss durch Betroffenenorganisationen begrenzt und kontrolliert werden.

Nadja Stehlin (DGBS) kommentiert den Vortrag mit einer sehr präzisen und ausführlichen Erläuterung der gesamten Enquete Entwicklungen. Übrigens sind wieder alle möglichen mobilen akustischen Stimmeinmischungen hörbar. Danach gibt es eine offene Diskussion. Matthias Seibt bringt ein, dass wir sehr große Wohnungsnot haben, die psychiatrische Probleme erzeugt und

verschlimmert. Viele teure Behandlungen wären nicht notwendig, wenn Menschen einfach den nötigen Wohnraum hätten.

Ich melde mich auch selbst und bitte um Ehrlichkeit und echte Hilfe für Betroffene vor allem bei technisch erzeugten mobile Stimmen. Immer mehr Menschen werden zudem tatsächlich verfolgt, und heute noch werden nach Naziargumentation psychische Krankheiten auch genetisch begründet. In einer Demokratie sollte alles offen und ehrlich thematisiert werden können. Wirkungen, Kommunikationen und Manipulationen müssen gesetzlich kontrolliert werden können. Es muss Schutz vor schädlichen Einwirkungen krimineller Art geben können.

11:30 geht es in die nächsten 6 Workshops:

1. Selbstvertretung ist unsere Sache – Partizipative Forschung zur wirksamen Selbstvertretung
2. Arbeit und Beschäftigung – Inklusion als Etikett?!
3. „Achtung Stigmatisierung!“ Psychische Erkrankungen in der Gesellschaft
4. „Gute Arbeit“ für Professionelle und Betroffene – (Wie) geht das?
5. Es geht nur gemeinsam und mit allen – Von der Anstalt über die Klinik zur aufsuchenden Behandlung in der Lebenswelt
6. Sektorisierte Pflichtversorgung und kommunale Verantwortung

Ich nahm am Workshop 3 teil, da ich wie schon geschildert viele möglichen Arten von Stigmatisierung kenne und erlebe, auch bisher unerkannte. Übrigens war bei der Themensuche vor der Veranstaltung Stigmatisierung das meistgenannte Problem überhaupt. Wir sollten darüber nachdenken, warum das so ist und was wir tun können.

In der folgenden Mittagspause gab es diesmal etwas Suppe mit Beilagen dazu, wir haben uns gefreut darüber. Um 14:00 fand das dialogisch besetzte Abschluss-Panel statt. Leider kann ich nicht mehr teilnehmen, weil ich eine längere Zugfahrt habe. Mit dabei:

Julia Paar ([Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen](#)),

Dr. Heike Liebsch (Aktion Psychisch Kranke, TABB), Tina Lindemann

(Geschäftsführerin [Dachverband Gemeindepsychiatrie Köln](#)),

Carola Pohlen (Referentin Teilhabe von Menschen mit Beeinträchtigungen und psychischen Erkrankungen), sowie Gast aus der Politik.

Andreas Geiger (DGSP, AG Non Compliance und Eigensinn) machte ein Foto mit der Übersicht der teilnehmenden Gruppen und Vereine. Mit dem Erlebnisbericht aus meiner Sicht wollte ich niemanden benachteiligen oder vergessen. Sicher gab es noch viel mehr wichtige Beiträge, die ich hier nicht genannt habe.

Es wurde eine Resolution verabschiedet zum aktuellen Handlungsdruck. Sie richtet sich vor allem gegen weitere stigmatisierende und eskalierende Berichterstattung und Maßnahmen wie Gefährderlisten o.ä., und plädiert dringend für mehr Wohnraum sowie eine bessere sinnvolle Vernetzung. Die Resolution wurde bei 5 Neinstimmen und 20 Enthaltungen mit überwältigender

Mehrheit angenommen und fordert Verbände und Ministerien dazu auf, tätig zu werden.

Ich befinde mich währenddessen bereits auf der etwas anstrengenden Heimreise, wo ich nun weiter mit Schalltriggern und Provokationen umgehen muss. Wann werden endlich Täter und Ursachen gesucht? Wie lange noch bin ich und viele andere Menschen solchen Verletzungen und anderen Stigmatisierungen ausgeliefert? Meinen wir es ehrlich mit unseren guten Wünschen?

Über andere reden ist oft ein Problem. Reden miteinander reicht auch nicht, wenn wir nicht wirklich verstehen wollen. Verstehen wir wirklich, was vor sich geht, mit uns allen?

Volker Scherer (fehldiagnostizierter PE, Mitglied DGSP, BPE, LVPEH)

## Wenn man falschen Freunden vertraut

Ich hatte 2018 Jemanden auf Station kennengelernt. Anfangs hatte ich gar nicht soviel zu tun mit ihm. Das kam erst, als ich wieder in der WG war, in der ich damals lebte. Mein Mitbewohner war nämlich mit mir auf Station gewesen und er hatte sich mit ihm angefreundet. Das habe ich anfangs nicht gemacht. Das kam mit der Zeit in der WG. Er war obdachlos und hielt sich deshalb sehr viel bei uns auf. Ich führte sehr viele Gespräche mit ihm, anfangs über Psychopharmaka. Später über Mind Control, dann über Corona.

Und so vergingen die Jahre. Es hat sich später herausgestellt, dass er ein Verschwörungstheoretiker ist, mit den wildesten Fantasien. Und alles, was er mir erzählte, habe ich ihm geglaubt. Er erzählte mir z. B., dass der BND überall in der Stadt wäre um zu kontrollieren. Das war Futter für meinen BND-Wahn, den ich ohnehin schon hatte und ich bin voll darauf eingestiegen. Ich habe ihn in meinem Wahn geliebt und dachte ich mache Telepathie mit ihm. Das ging alles soweit, dass ich aufgrund seiner Aussagen, mehrmals meine Medikamente weggelassen habe und LSD genommen habe und ich mehrere Male in die Klinik gekommen bin.

Es endete schließlich in der geschlossenen Unterbringung, weil ich ständig meine Medikamente weggelassen habe und ich nicht mehr für mich sorgen konnte, weil mich eine Psychose nach der anderen begleitet hatte. Das alles wegen einer Freundschaft, die mich zerstörte.

Teena

## Neue Schreibwerkstatt in Frankfurt

Ab dem 19. September 2025 startet eine neue Schreibwerkstatt. Sie

findet an zehn Terminen monatlich freitags von 18-20 Uhr statt und läuft von September 2025 bis November 2026.

Ort: Club Voltaire, Kleine Hochstr. 5. 60313 Frankfurt (Nähe Hauptwache, Fressgass), Seminarraum 2. Stock.

Schreiben hat eine heilende Wirkung. Das erleben wir besonders beim gemeinsamen Schreiben in einer Gruppe. Wir fördern uns gegenseitig in unserem Schreibfluss, wenn wir vor Ort zusammen schreiben. Das gegenseitige Vorlesen tut ebenfalls gut. Wir hören unsere eigene Stimme und erfahren, dass uns andere zuhören. Behutsame Reaktionen erweitern unseren Blick auf unsere Texte. Aber manche Schreibende wollen mehr: etwas veröffentlichen, eine Geschichte oder ein Gedicht in einer Zeitschrift unterbringen, manche arbeiten bereits an einem eigenen Buch. Unsere Texte voranzubringen ist ein wichtiger Motor dieser Schreibwerkstatt; und sie am Ende vielleicht auch einem Publikum zu präsentieren, sei es auf einer gemeinsamen Lesung, sei es in einer Anthologie. Der Kurs läuft über anderthalb Jahre, ein guter Zeitraum, um sich kennenzulernen und die Schreibideen gedeihen zu lassen. Der Kurs bietet Raum, sich über die Sorgen und Wünsche in Bezug auf das Schreiben auszutauschen, und über die besonderen Bedingungen in der Literatur- und Schreibszene für Menschen mit psychischen Belastungen zu reden.

Als krisen- und psychiatrieerfahrene Literaturvermittlerin, Autorin und Dozentin weiß ich genau, was es bedeutet, unter diesen Bedingungen literarisch aktiv zu sein. Mit vielen Barrieren ist zu kämpfen. Im Literaturbetrieb herrschen Vorurteile, von „Betroffenheitsliteratur“ möchte niemand etwas wissen. Auf der anderen Seite wird in der Schreibtherapie erwartet, dass man nur für sich selbst und für den Eigengebrauch schreibt. Ich möchte mit der neuen Schreibwerkstatt einen Grenzgang wagen – zwischen therapeutischem und literarischem Schreiben. Ich bin zertifizierte Schreibtherapeutin, halte mich aber an die Regeln des Kreativen Schreibens (Lutz von Werder u.a.). Das Gespräch dreht sich um den Text und nicht um den Autor bzw. die Autorin. Das heißt, dass wir auch sehr persönliche Texte mit einem literaturkritischen Auge betrachten – aber immer wertschätzend und ressourcenorientiert. Die neue Schreibwerkstatt geht unter dem Titel „Kreativ und ausdrucksvoll schreiben“ an den Start. Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. wird für dieses Projekt vom Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales (HMSI) gefördert. Dadurch kann die Teilnahme, die auf Menschen mit Psychiatrie- und Krisenerfahrung beschränkt ist, kostenfrei erfolgen. Regelmäßige Teilnahme ist erwünscht, ein Eintritt in den LvPEH wird begrüßt.

### **Die einzelnen Termine:**

1 x monatlich freitags, 10 Termine: von 18-20 Uhr

19.09.2025, 17.10.2025, 21.11.2025, 19.12.2025;

20.02.2026; 20.03.2026; 15.05.2026; 19.06.2026; 18.09.2026; 20.11.2026.

### **Zu meiner Person:**

Ich bin Autorin, Literaturvermittlerin und Dozentin für kreatives Schreiben. Nach dem Abitur 1984 habe ich die Fächer Deutsch und Geschichte auf das Lehramt an Gymnasien studiert. 1995 promovierte ich in Literaturwissenschaften. Dann warf mich eine psychische Erkrankung aus der Bahn. Der Einstieg ins Berufsleben misslang. Aber ich fing an, Prosa zu schreiben und veröffentlichte 2005 meinen ersten Roman „Camilles Schatten“. Weitere Publikationen folgten, darunter Artikel, Anthologiebeiträge, Erzählungen und Romane. Von 2001 bis 2018 arbeitete ich als Dozentin bei einem Bildungsträger. Nach Beendigung des Beschäftigungsverhältnisses schrieb ich wieder vermehrt, organisierte und hielt Lesungen, machte Schreibseminare und absolvierte im Dezember 2024 eine Weiterbildung zur Schreibtherapeutin. Zwischen 2022 und 2024 sind meine drei psychiatriebezogenen Bücher „Kreativ und mutig“, „Camilles Schatten“ (Neuaufgabe) und „Die Haut hat kein Gedächtnis“ (alle Antheum/DWG) erschienen. [www.susanne-konrad.de](http://www.susanne-konrad.de)  
Anmeldung zur Schreibwerkstatt direkt bei der Dozentin:  
Dr. Susanne Konrad, [susanne.konrad@lvpeh.de](mailto:susanne.konrad@lvpeh.de)  
Mobil: 0171 9910865.

## **Selbsthilfe Veranstaltungen**

Ihr könnt Veranstaltungen im Bereich Selbsthilfe über den [AOK Newsletter InKONTAKT](#) bekannter machen.

### **Das offene Ohr des Lvpeh e.V.**

- Toni: Sonntag 13.00 bis 17 Uhr
- Sonja: Dienstag 16.00 bis 18.00 Uhr und Donnerstag 16.00 bis 18.00 Uhr

### **Interessante Links**

- [Lvpeh e.V. Jahresbroschüre 2024](#)

- [Frankfurter Psychiatriewoche 2025](#)
- [LWV Hessen - Das persönliche Budget](#)
- [LWV Hessen - Budget für Arbeit](#)

## **Links**

- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)
- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen](#)
- [Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.](#)
- [Liste der EUTB Beratungsstellen in Hessen](#)
- [Liste der unabhängigen Beschwerdestellen in Hessen](#)
- [Das offene Ohr des Lvpeh e.V.](#)

## **Mitglied werden/mitmachen**

- [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.](#)
- [Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V.](#)



## LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

### Liebe Freunde der Musik

**Wir laden zum Kurs **Powertrommeln** ein.**

Unsere Termine: 05. Juli , 30. August, 18 Oktober, 15. November und der 13. Dezember 2025

Ort der Veranstaltungen wie immer: **Cafe Alte Backstube**  
**Dominikanergasse 7**  
**60311 Frankfurt/Main**  
Zeit der Veranstaltung: **15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

#### **Ziele:**

1. **Behandlung von Trauma Folgen:** Trommeln aktiviert die Kräfte der Selbstheilung. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass die sprachverarbeitenden Regionen des Gehirns, das Broca-Areal, als Reaktion auf ein schweres Trauma abgeschaltet werden, wodurch diese traditionellen therapeutischen Ansätze oft an ihre Grenzen stoßen.
2. **Die Trommel ist ein Instrument, um sich zu erden,** indem die Resonanz, die beim Spielen erzeugt wird, von der Trommel durch den Körper strömt und ihn mit den Rhythmen der Natur verbindet
3. **Trommeln fördert das Gruppenerlebnis**
4. **Trommeln erhöht die sinnliche Wahrnehmung:**

#### **Gibt es Einschränkungen?**

Man braucht keine musikalischen Vorkenntnisse, die Anforderungen sind weder an Alter noch an Sprache gebunden. Auch wenn noch keiner ein Instrument spielt, so kann doch jeder im Rhythmus ein Perkussionsinstrument spielen. Unsere Arbeitsmaterialien sind:  
Rasseln, Djemben, Congas, Bongos, Berimbau, Cajons aber auch  
Cabasa, Marimba, Guiro, Regenmacher, Donnerrohr oder Tamburin.

#### **Die Projektleiter:**

##### **Frank Garland ist 64 Jahre alt und wohnt in Lahnau:**

Ich möchte mich Ihnen als 20 Jahre praktizierender Musiktherapeut, Musiklehrer und Veranstaltungstechniker vorstellen.

Das hier beschriebene Projekt konnte ich schon an Schulen, Musikschulen, Altenheimen, der Vitos Klinik Hadamar und bei Ferienspielen erfolgreich testen.



##### **Karla Keiner ist 53 Jahre alt und wohnt in Wetzlar:**

Ich bin seit 2014 Genesungsbegleiterin und seit 2016 in dieser Funktion ehrenamtlich tätig. Während des Kurses stehe ich zur Verfügung, um problembelastete Menschen in möglichen Konflikten aufzufangen und ihnen zur Seite zu stehen. Ich Sorge aber auch in dieser Funktion für das Wohl der Besucher. Als Projektmitarbeiterin kümmere ich mich um die Vorbereitung und Durchführung des Kurses und auch ebenso um eventuellen Gesprächsbedarf.

**Dazu sind alle herzlich eingeladen. Der Kurs ist kostenfrei incl. Kaffee und Snacks.**

**Fragen zum Kurs bitte an Frank Garland Tel.: 0177 67 411 66**



## LANDESVERBAND PSYCHIATRIE-ERFAHRENE HESSEN E.V.

### Schreibwerkstatt „Kreativ und ausdrucksvoll schreiben“

Kreatives Schreiben schärft die Sinne, stärkt das Selbstbewusstsein und weckt Emotionen. Solche positiven Erfahrungen sind für Schreibende mit psychischen Belastungen und mit Psychiatrieerfahrung besonders wichtig. Methoden des Impulsschreibens werden eingesetzt, um vor Ort kreativ zu



Foto: privat

sein und die entstehenden Geschichten und Gedichte mit anderen zu teilen. Ein Ziel ist es, zu klären, wie wir uns als Schreibende mit PE-Hintergrund literarisch weiterentwickeln und positionieren können. Die Planung einer gemeinsamen Lesung und/oder Veröffentlichung (Anthologie) ist möglich.

Leitung: **Dr. phil. Susanne Konrad**, Literaturvermittlerin und Dozentin für Kreatives Schreiben. Zahlreiche Publikationen mit den Schwerpunkten Kreatives Schreiben und seelische Gesundheit. [www.susanne-konrad.de](http://www.susanne-konrad.de)

**1 x monatlich freitags, 10 Termine: von 18-20 Uhr**

19.09. 2025, 17.10. 2025, 21.11. 2025, 19.12. **2025**;  
20.02. 2026; 20.03. 2026; 15.05. 2026; 19.06. 2026; 18.09. 2026; 20.11. **2026**.

**Ort:** Club Voltaire, Kleine Hochstr. 5. 60313 Frankfurt  
(Nähe Hauptwache, Fressgass), Seminarraum 2. Stock.

**Anmeldung** bei der Dozentin Dr. Susanne Konrad unter [susanne.konrad@lvpeh.de](mailto:susanne.konrad@lvpeh.de),  
Mobil: 0171 9910865. Maximale TN-Zahl: 12. Regelmäßige Teilnahme erwünscht.  
Die Teilnahme ist kostenfrei

Das Projekt wird vom Hessischen Ministerium für Familien, Senioren  
Sport, Gesundheit und Pflege (HMFG) gefördert.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt. Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Hessen e.V. angemeldet haben.

[Abmelden](#)



06126 95 770 80

Vorstand: Karla Keiner, Regina Kucharski, Sonja Brand, Niels Brand und Frank Garland  
Amtsgericht Wiesbaden, VR 3316